

غذاهای کاهش دهنده کلسترول خون

کارشناسان انجمن قلب آمریکا تاکید دارند که شما می‌توانید با انتخاب برخی از مواد غذایی خاص و مناسب، سطح کلسترول بد خون‌تان را کاهش دهید.



جام جم آنلاین: کارشناسان انجمن قلب آمریکا تاکید دارند که شما می‌توانید با انتخاب برخی از مواد غذایی خاص و مناسب، سطح کلسترول بد خون‌تان را کاهش دهید.

به گزارش ایسنا، این انجمن، فهرستی از بهترین مواد غذایی را که می‌توانند کلسترول مضر خون را پایین بیاورند ارائه کرده که عبارتند از:

* جو: اگر در وعده غذایی صبحانه، جو را بگنجانید، میزان کلسترول خوب در خون‌تان افزایش پیدا می‌کند. همچنین مصرف 2 نوبت جو در روز تنها پس از 6 هفته مقدار کلسترول بد را 3 تا 5 درصد کاهش می‌دهد.

* اسیدهای چرب امگا3 و ماهی سامون نیز در کاهش کلسترول بد و در عوض افزایش سطح کلسترول خوب در خون موثر هستند.

* مغز خشکبار به دلیل این‌که حاوی انواع مولکول‌های اسید چرب است، در کاهش چربی مضر و افزایش چربی‌های سالم در بدن تاثیر زیادی دارد.

* لوبیا برای سلامت قلب مفید است و افزودن نصف فنجان لوبیا به رژیم غذایی روزانه 8 درصد از کلسترول بد خون می‌کاهد.

* چای نیز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و در عین حال کافئین آن کمتر از قهوه است. این آنتی‌اکسیدان برای کاهش سطح کلسترول بد موثر است.

* شکلاتی که دوز بالایی از آن شکلات تلخ باشد نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفید با خواص کاهش دهنده کلسترول بد است.